

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 30 NOV 2023

NOMBRE DEL CONTRADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: TALLER ABIERTO PILATES CASA A.MAYOR

DEPENDENCIA: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

N° DECRETO: 716 ID DOC:1673763

FECHA DECRETO: 24 Abril 2023

MES A CANCELAR: NOVIEMBRE

BOLETA N°: 436

FECHA BOLETA: 30 NOVIEMBRE 2023

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates abiertos a la comunidad. Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	01/11/2023	FERIADO	DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Ejecutar Sistema de Entrenamiento Pilates Calentamiento: Muscular/Flexibilidad Parte Central: Control muscular y uso Respiración Vuelta a la calma: Estiramiento general
	06/11/2023	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Ejecutar ejercicios preparatorios Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Controlar postura muscular con implemento Over ball Vuelta a la calma: flexibilidad
	08/11/2023	13:30 a 15:00	
	13/11/2023	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: trabajar Fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Ejecutar combinación de ejercicios Vuelta a la Calma: Estiramientos
	15/11/2023	13:30 a 15:00	
	20/11/2023	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo con implemento over ball Vuelta a la Clama: Estiramientos
	22/11/2023	13:30 a 15:00	
	27/11/2023	13:30 a 15:00	
	29/11/2023	13:30 a 15:00	
		Total: 12 Hrs	


FIRMA DEL TRABAJADOR


FIRMA ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI


OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
APOYO PROFESIONAL
DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO